

Pelaksanaan Latihan Yoga pada Ibu Hamil dalam Mengatasi Kecemasan di Masa Pandemi Covid -19 di Dusun Oi Ni'u Kota Bima Tahun 2022

Nurul Qamarya, Dian Mariza Riskiah*

Akademi Kebidanan Surya Mandiri Kota Bima, Kota Bima, Indonesia

*Corresponding Author: dianurindo@gmail.com

Dikirim: 29-12-2022; Diterima: 30-12-2022

Abstrak: Kehamilan merupakan kondisi normal yang dialami seorang wanita setelah terjadinya pembuahan, namun selama proses kehamilan tidak menutup kemungkinan munculnya masalah-masalah fisiologis dan patologis yang mengganggu proses kehamilan baik bagi ibu maupun janin. Perubahan fisiologis tubuh secara fisik, hormonal dan emosional seringkali mengganggu ibu hamil dalam menjalani masa kehamilan. Berbagai cara dapat dilakukan untuk mengatasi ketidaknyamanan yang timbul selama masa kehamilan, salah satunya melakukan senam/latihan Yoga yang dapat menjaga kesehatan selama hamil baik secara fisik maupun mental. Kegiatan latihan Yoga ini juga dapat menciptakan kondisi sosial yang baik antar sesama peserta Yoga juga dapat menghilangkan stress dan perasaan cemas pada ibu hamil serta meningkatkan rasa percaya diri dalam mempersiapkan persalinan.

Kata Kunci: Latihan Yoga, Ibu Hamil, Kecemasan

Abstract: Pregnancy is a normal condition experienced by a woman after conception, but during pregnancy does not rule out the emergence of physiological and pathological problems that interfere with the process of pregnancy for both the mother and the fetus. Physiological changes in the body physically, hormonally and emotionally often interfere with pregnant women during pregnancy. Various ways can be done to overcome the discomfort that arises during pregnancy, one of them is doing gymnastics/yoga exercises that can maintain health during pregnancy both physically and mentally. Yoga practice activities can also create good social conditions among Yoga participants It can also relieve stress and anxiety in pregnant women and increase self-confidence in preparing for childbirth

Keywords: Yoga Practice; Pregnant Women; Anxiety

PENDAHULUAN

Yoga merupakan kombinasi antara olah tubuh dan peregangan dengan nafas dalam dan meditasi. Yoga didesain untuk meregangkan otot dan menjaga fleksibilitas tulang belakang dan sendi. Yoga dilakukan dengan pernafasan dalam sehingga meningkatkan aliran oksigen ke otak sehingga dapat mengurangi kecemasan, depresi, gangguan psikologis dan gejala nyeri termasuk nyeri punggung bawah (Field, 2011; Mediarti dkk, 2014; Siburian dkk, 2022; Rusmita, 2015; Rafika, 2018). Prenatal yoga merupakan kombinasi gerakan senam hamil dengan gerakan yoga antenatal yang terdiri dari gerakan penafasan (pranayama), posisi (*mudra*), meditasi dan relaksasi yang dapat membantu kelancaran dalam kehamilan dan persalinan (Ashari & Sura Pongsibidang, 2019; Rusmita, 2015; Yuniza dkk, 2021; Dewi dkk, 2018).

Menurut Rafika (2018), prenatal yoga (yoga selama kehamilan) merupakan salah satu jenis modifikasi dari *hatha yoga* yang disesuaikan dengan kondisi ibu hamil. Tujuan prenatal yoga adalah mempersiapkan ibu hamil secara fisik, mental

dan spiritual untuk proses persalinan. Setelah kami melakukan survey awal tentang kondisi ibu-ibu hamil di Dusun Oi Ni'u kami mendapatkan beberapa ibu hamil yang khawatir dengan perubahan fisik dan kondisi kehamilannya saat ini, mereka cemas dengan rumor adanya kasus kasus ibu hamil yang terdiagnosis Covid-19. Bahkan ada yang tidak pernah sama sekali periksa hamil karena khawatir terdiagnosis covid-19. Berdasarkan masalah tersebut maka kami tertarik untuk mengadakan pertemuan dengan ibu-ibu hamil tersebut untuk melaksanakan kegiatan senam Yoga pada Ibu hamil.

METODE PELAKSANAAN KEGIATAN

Kegiatan ini dilakukan 2 kali seminggu dengan total 4 kali pertemuan. Kegiatan yang dilakukan dengan mengumpulkan ibu hamil yang tanpa resiko dengan melihat riwayat buku periksa hamil ibuserta anamnesa. Memberikan latihan yoga serta penjelasan dan manfaat dari setiap gerakan yang dilakukan. Setelah kegiatan dilakukan akan dilanjutkan dengan evaluasi diskusi dan tanya jawab.

IMPLEMENTASI KEGIATAN DAN PEMBAHASAN

a) Hasil Pelaksanaan Kegiatan

1. Kegiatan dilaksanakan sebanyak 4 kali (2 kali seminggu) dan mendapatkan respon positif dari ibu hamil masyarakat.
2. Kegiatan diikuti seluruh ibu hamil, dan semua ibu hamil datang tepat waktu sesuai jadwal yang disepakati
3. Ibu hamil akan mencoba untuk rutin melakukannya di rumah

b) Pembahasan

Setiap ibu hamil berhak memperoleh kondisi kesehatan yang paripurna bagi diri dan janinnya baik secara fisik maupun psikis. Bergerak aktif selama hamil dengan memperhatikan kondisi-kondisi dan aturan tertentu sangat bermanfaat bagi kesehatan ibu hamil. Salah satu latihan untuk melatih fisik sekaligus psikis bagi ibu hamil, adalah melakukan senam atau latihan Yoga selama masa kehamilan. Latihan yoga dapat membantu meringankan keluhan-keluhan ataupun perubahan fisik dan psikis yang terjadi selama hamil terutama untuk kesehatan mental dan mempersiapkan persalinan. Selain bermanfaat untuk menjaga kesehatan kebugaran fisik, yoga yang dilakukan bersama-sama dengan ibu hamil lainnya dapat mendukung kondisi emosional dan memotivasi ibu hamil untuk terus aktif bergerak.

Latihan Yoga yang dilakukan rutin 3-5 kali setiap minggu selama 30 menit/latihan selama hamil dengan gerakan-gerakan yang sesuai setiap trimester dapat membantu ibu hamil menjalani masa kehamilan yang sehat, mengurangi keluhan, mempertahankan posisi janin yang baik, mengurangi stress, menurunkan tekanan darah dan membuat ibu menjadi lebih rileks dan mengurangi rasa cemas, terutama di masa pandemi covid-19 saat ini.

Begitu banyak manfaat yoga yang bisa diperoleh, sehingga sangat diharapkan setiap ibu hamil normal dapat melakukan yoga dengan baik dan rutin. Bagi ibu hamil yang mengalami komplikasi atau memiliki riwayat kegawatdaruratan kehamilan dapa berkonsultasi dengan dokter kandungan terlebih dahulu.



KESIMPULAN

Begitu banyak manfaat yoga yang bisa diperoleh, sehingga sangat diharapkan setiap ibu hamil normal dapat melakukan yoga dengan baik dan rutin. Bagi ibu hamil yang mengalami komplikasi atau memiliki riwayat kegawatdaruratan kehamilan dapat berkonsultasi dengan dokter kandungan terlebih dahulu. Ibu hamil yang mengikuti kegiatan yoga merasakan ada perubahan yang dirasakan berkaitan dengan kurangnya keluhan-keluhan fisik dan merasa tubuhnya lebih fresh dan rileks serta rasa cemas sudah mulai berkurang.

DAFTAR PUSTAKA

- Ashari, G., & Sura Pongsibidang, A. M. (2019). Pengaruh Senam Prenatal Yoga terhadap Penurunan Kecemasan Ibu Hamil Trimester III Influence of Yoga Prenatal Gym to Decreasing in Anxiety of Third Trimester Pregnant Women. *Jurnal Media Kesehatan Masyarakat Indonesia [Internet]*, 15(1), 55-62.
- Dewi, R. S., Erialdy, E., & Novita, A. (2018). Studi Komparatif Prenatal Yoga dan Senam Hamil terhadap Kesiapan Fisik. *Jurnal Ilmu Kesehatan Masyarakat*, 7(3), 155-166.
- Field, Tiffany. 2011. Complementary Therapies in Clinical Practice. *Elsevier* volume 17 (2011)
- Mediarti, D., Sulaiman, S., Rosnani, R., & Jawiah, J. (2014). Pengaruh yoga antenatal terhadap pengurangan keluhan ibu hamil trimester III. *Jurnal Kedokteran Dan Kesehatan: Publikasi Ilmiah Fakultas Kedokteran Universitas Sriwijaya*, 1(1), 47-53.
- Rafika, R. (2018). Efektifitas Prenatal Yoga terhadap Pengurangan Keluhan Fisik pada Ibu Hamil Trimester III. *Jurnal Kesehatan*, 9(1), 86-92.
- Rusmita, E. (2015). Pengaruh senam hamil yoga terhadap kesiapan ibu hamil menghadapi persalinan di RSIA Limijati Bandung. *Jurnal Keperawatan BSI*, 3(2).
- Siburian, U. D., Simamora, J. P., & Ujung, R. M. (2022). Penerapan Senam Yoga pada Ibu Hamil Melalui Kelas Prenatal di Wilayah Kerja Puskesmas Hutabaginda Tahun 2021: Ind. *Jurnal Mitra Prima*, 4(1).
- Yuniza, Y., Tasya, T., & Suzanna, S. (2021). Pengaruh Prenatal Yoga Terhadap Kecemasan Pada Ibu Hamil Trimester III di Kecamatan Plaju. *Jurnal Keperawatan Sriwijaya*, 8(2), 78-84.

